[illegible]

[illegible]

遍且深修习。于厉境恒修，
不依赖他缘，今当修主要，
不颠倒是非。不时停时修，
当坚定而修，以二观察解，
不好大喜功。不暴躁易怒，
不喜怒无常，莫追求声誉。
将此盛五浊，转为菩提道，
窍诀甘露藏，乃传自金洲。
由昔修业醒，自众信为因，
能轻苦讥毁，请调我执教，
今死亦无憾。

6

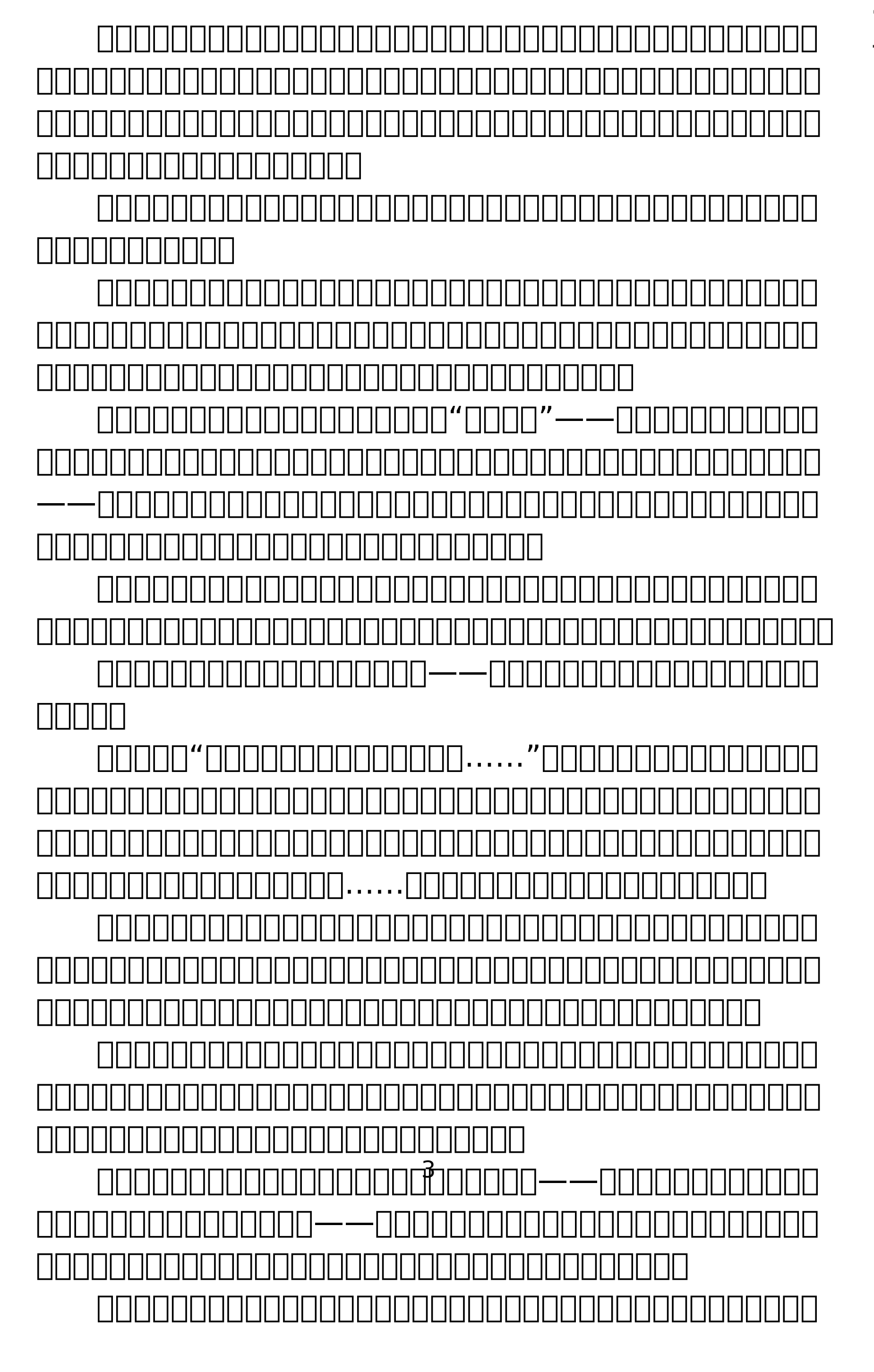
为修持成佛要发殊胜菩提心！
为度化一切父母众生要发誓修持成佛！
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

《修心七要》讲记（一）

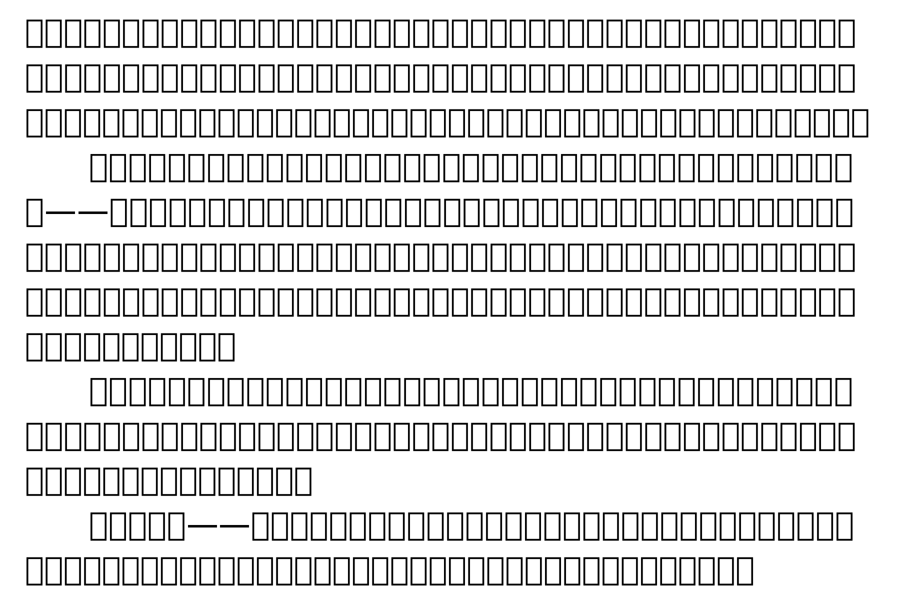
从今天开始讲解《修心七要》。《修心七要》主要宣讲的是菩提心——世俗菩提心和胜义菩提心。菩提心的修法属于大乘佛法。佛法里讲了三种发心方式，即三士道——上士道、中士道、下士道。这三种方式是针对三种不同根基、意乐之众生而宣讲的。
人与人的根基不一样，追求的目标各不相同，学佛也是如此。有的人没有远大的理想，只
是追求暂时的利益，很多学佛人都属于这一种，不仅有在家修行人，也包括一些出家修行人。口头上说要解脱甚至要成佛，实际追求的是暂时的利益，世间的福报。这样无论所学的是大乘佛法还是小乘佛法，都不可能得到如是的功德。想得到世间的福报和暂时的利益也要有方法，通过正确的方法去修行，就能达成心愿，这叫下士道。
今天为什么要讲这一点？想学修《修心七要》的人，首先要反观自心，自己到底想要什么？
自己学佛的目的是什么？明确目标很重要。现在很多学佛人都很茫然，学佛没有目标或者目标不明确，只是跟着别人鹦鹉学舌：“我要解脱，我要成佛！”实际上解脱、成佛并不是自己真正想要追求的目标。虽然所学的是小乘法或大乘法，但因为追求的是世间的福报和暂时的利益，所以佛法对他而言依然属于世间道——下士道。也许还不一定能达到下士道。
下士道有下士道的修行方法，若按此正确的方法修持，条件具备了就可以得到人天的安乐；否则连人天的福报都得不到，这叫盲修瞎练，结果就是下地狱。佛在经中云：“不如法修行，正法也成恶趣因。”
现在很多学佛人因为不明理，心灵上有很多疑惑：我学佛这么久，为什么得不到佛法的功
德和利益？为什么我的人生际遇如此悲惨？为什么我一切都不顺利、不如意，学佛后反而比以前更糟糕？
这有几种可能：
第一，自己修行不如法，虽然学佛十年、二十年，依然没有确定目标，也没有正确的修持

1

方法，导致佛法变成了堕落恶趣之因，给自己带来了很多不顺心之事，甚至带来了灾难。可以说，这是盲修瞎练的结果。
这些人虽然很精进，也肯付出，但因为没有正确的目标和方法，一切努力都付之东流了，
一切付出也都无济于事了，越学越修反而越跟自己的内心背道而驰，真的非常可惜！如果有正确的



第一讲



第四是轮回过患。六道——地狱道、饿鬼道、旁生道、天道、阿修罗道、人道里，只有痛
苦没有快乐。比如人，不但有生老病死，还有爱别离苦、怨憎会苦、不欲临苦、求不得苦，除了苦还是苦。我们内心何时真正轻松过，真正快乐过？也许有人会说，自己小时候最快乐。因为那时什么也不懂，所以觉得快乐，其实那不是真正的快乐。如果什么也不懂叫快乐，那傻子是最快乐的。只有用智慧创造，用修行引导，才会有真正的快乐。
当你真正回归自性，把心态放下的时候，快乐才会出现在你的生活、生命中，而之前不会有
真正的快乐的。凡夫谁能享受到真正的快乐啊？不要自欺欺人，不要以盲引盲，要真正明白六道轮回只有痛苦，没有安乐。
昨天讲了六道轮回如同火坑，如果把你扔到火坑里烧焦，你还能感到快乐吗？不可能。轮回
又如罗刹洲，罗刹是专门吃人肉、喝人血的。在罗刹洲有成千上万的罗刹，如果不小心走到了罗刹洲，能有安乐吗？轮回还如毒蛇窝，如果不小心落到了毒蛇窝里，密密麻麻的毒蛇立刻会咬死你，除了恐惧和感受痛苦之外，哪有快乐啊！通过这些比喻来说明轮回之苦。
何谓轮回？有业力的牵引就是轮回。我们所讲的脱离轮回是不是要脱离人间？是不是要脱离
六道？不是，而是要摆脱业力的牵引。没有业力的牵引就不叫轮回。佛菩萨也在人间，六道里都有佛菩萨，但他们是乘愿再来，所以他们不是轮回。
普通的凡夫都受业力的牵引，有业力的牵引就不会自由，不会自在。现在的年轻人总说： “我要自由……”不可能。除非你能摆脱业力，摆脱烦恼的束缚，内心才会自由，才会自在地生活，才可以像小鸟一样，在无边无际的天空中自由自在地飞翔，之前都是做梦而已。
今天共讲了四个加行，都是基础的佛理，如果把这些道理都弄明白了，搞清楚了，在你的相
续中自然而然就会生起出离心。在出离心的基础上，再去修菩提心，一点都不难。生起了菩提心，所造的业当即会消除，福德当下会圆满。
以上这些都是基础的修法，也称为前行。然后再修持正行，此处的正行指菩提心。修菩提心
之前，除了要修共同加行，还要修不共加行。

12

“HELLO”

修心七要

只要执著就会迷茫。
执著的原因是无明——不明真相。执著指当真了。认为是好人就喜欢，认为是坏人就讨厌；
遇到好事就得意忘形，遇到坏事就恐惧不安，就想逃避远离，因此导致更多不好的事情发生。
若是能明了，心里有这种觉悟的状态，知道一切都是假相，都是以自己的分别念安立的，无
任何真实性，都是虚假的。那么一切都会看透、看明白。这样心才不会为境所转，此时，就得大自在了，相反，境会为心所转。这些道理非常深奥，也很难做到。
此次宣讲世俗菩提心的同时，顺便讲了一下胜义菩提心。但这些都是圣者的境界、超越的境
界，对于很多人来说，都是很难了知的。
如果我们不断努力，坚持不懈地精进修行，最后一定能达到如如不动、了了分明的境界。到
那时，再也不会受轮回的束缚，再也不会像只无头苍蝇一样，迷茫无助，而是身心将会得到恒时的安乐与自在。

23

修心七要

修心七要

相续中，诸如菩提心等珍贵的心态才会产生。
现在很少人具有这些功德，很多人认为自己付出很多，是老菩萨、老修行人。尤其是出家人
虽然理论掌握得很好，但是没有真正去修炼这些心态，没有扎扎实实地修菩提心。
上师说要修加行，有的人已经修了五六年，甚至十年了，但是相续中也没有生起出离心和菩
提心，就是因为没有扎扎实实地修。你们运用过这些方法吗？在座的各位应该好好反省自己。我们讲加行之发心的时候，也讲过很多的方法和基本的道理，你们重视过吗？是这样依教奉行的吗？都这样学修过吗？没有吧。问题还是在自己身上，以后若真心想修持菩提心，修这些殊胜的境界，就要扎扎实实地实修。
我在汉地弘法十年的过程中，强调最多的就是老老实实，认认真真。我那时不会说太多的汉
语，但还是反复强调这些。我为什么要这么做呢？就是发现大家学佛都不老实，所以要求大家老老实实修行。既然知道自己学佛修行不认真，那么就必须要求自己认认真真。
但我们真的做到了吗？我们做晚课的时候，虽然身在修法的行列，但心早就跑了。我们闻法
的时候，虽然身在闻法的行列，但是心却不在了。有的打瞌睡，有的打妄想，想家里的事儿，工作的事儿，单位的事儿，孩子的事儿，根本就没有专注谛听。
伟大的佛陀在讲法的时候，也要求大众用心谛听。因为若不用心谛听，佛法就起不到任何作
用，即使听闻了也没有多大意义。所以大家真的不要自欺欺人。我们都听说过这样一句话，“师父领进门，修行在个人”，这种话不是谁都可以说的。有的师父仅仅给做个皈依，发个皈依证，什么法也不传，却说“师父领进门，修行在个人”。这是不负责任的。但是我可以这样说，我这样说问心无愧。
我用了十年的时间为大家讲的这些法要都整理出来了，已有四五十本书了，这可以证明我十
年中做了些什么。但是，你们若想成就，还是要靠自己。个人吃饭个人饱，自己的事情自己做好，不要看别人；别人不精进是别人的事，你自己精进就行；别人不珍惜是别人的事，你自己珍惜就行。

32

《修心七要》讲记 (五)

今天继续讲解《修心七要》，《修心七要》的主要内容是宣讲菩提心的修法，属于菩提心的前行部分——基础之法已经讲过了。菩提心有胜义菩提心和世俗菩提心，入座修的是胜义菩提心，出座修的是世俗菩提心，这些都讲过了。今天讲解如何在对境中修行。

罪满情器时，恶缘成觉道，

很多人学佛修行的状态是不正确的，是以有求的心追求无求的真理，这是背道而驰的。
很多初学者、初皈依者，祈求的是健康平安、聪明伶俐、升官发财等世间福报。比较好一点的，有一点点正知正念的人，即使求解脱、求佛果，也同样是为自己求的：“我要解脱，我要获得究竟佛果。我解脱了、成佛了，就再也不烦恼、不痛苦了，再也不会遭遇灾难了。成佛后还会有广大的神通和特异功能，这样就可以掌控很多人的命运，可以做人上人，甚至可以超越他们……”这些心态都是不正确的，不是真正学佛人的心态。
学佛修行是无所求的，因为最究竟的真谛是不生不灭的。不生不灭，是指一无所得，没有所得之法，“照见五蕴皆空”嘛。
若以不正确的心态、不健康的动机去学佛、修行，当稍微遇到了一些对境，生活、工作不太如意，或遇到一些恶劣之人，听到了一些刺耳的话语，或遇到一些恶劣的环境，感觉不太好时… … 就动摇了。知道这边天天下雨，有山体滑坡等危险，就心生恐惧了。原定参加法会，火车票、飞机票都订好了，现在却临阵逃脱，找借口：“家里有事了，单位有事了……”其实就是怕死。这种人把自己的生命看得比佛法还重！
大家先不要学修高深之法，先看看《释迦牟尼佛传记》。释迦牟尼佛是我们的本师，看看他
在因地时，是以何种心态求法的？学佛的经历是怎样的？我们根本不了解释迦牟尼佛，根本不了解本师走过了怎样的修行之路。我们皈依时不是下决心要走他走过的修行之路吗？那就先看看《释迦牟尼佛传记》，再修行也不迟。
遇到了一点对境就退失了道心、动摇了信心，这种人原本就没有什么信心，他所谓的信心其
实是一种新鲜感，是一种迷信，跟着别人瞎起哄，人云亦云，不求甚解。学佛修行要以智慧研究、观
33

察，明白道理之后，在相续中自然而然就会生起信心，这种信心是不会轻易动摇和失去的。
有时候，一想到末法时期有这么多人信佛、学佛，很殊胜，心里很高兴。但有时候一想到这
些学佛人，包括我自己，没有真正的正知正念，一遇到对境就退失道心、动摇信念，就觉得还不如不学佛、不修行！

《修心七要》讲记 (六)

《修心七要》是旧噶当派的大德恰达瓦格西所著，传承来自于阿底峡尊者的修心窍诀。噶当
派分新噶当派和旧噶当派，旧噶当派的大德们修行非常好，成就也非常高，在雪域藏地的影响力非常大。所以，无论是他们的教言，还是传授的窍诀都非常殊胜。殊胜，指众生能受益。他们传的法，尤其是写的文章，虽然没有华丽的辞藻，但是特别有加持力，有时间我会为大家讲一些旧噶当派的教言。

罪满情器时，恶缘成觉道。

前面讲了菩提心——胜义菩提心和世俗菩提心，今天讲一切转为道用，即怎样在逆境—
— 坎坷和磨难中转念，把它们变成成就的助缘。对于真正有智慧、有修行的人来说，一切都是成就的助缘，都是好事。正如显宗所讲：“处处都是好处，人人都是好人，事事都是好事。”
如果你有智慧，能转念，对你来说都是好处、好人、好事（当然，这也是相对的，不是绝对
的）。这种境界跟密宗差不多，密宗讲的是一切清净圆满。
转为道用，今天主要从三个角度进行阐述：
第一，从胜义菩提心的角度讲，怎样转念，怎样转为道用。
我们做错了事，往往会找很多理由为自己开脱，并且尽可能地把责任推给别人；当遇到一些
不如意的事情时，也会找一些原因，认为是他人来害自己，或者冤亲债主来找麻烦等。凡夫都有这种心理，都会犯这种错误，为什么会这样呢？
是我们的知见有问题，我们不懂因果规律，没有深信佛讲的善恶因果。如果我们懂得这些道
理，就不会有这种心理，也就不会犯此类错误。因为我们知道，谁造谁受，如是因如是果，是自己曾经做了错事，造了恶业，所以今生今世果报成熟在了自己的身上。
若是我们有正确的观点（智慧），会反省自己，这都是自己的问题，跟别人没有丝毫关系，
就不会把责任推给别人。做错事肯定自己有责任，我们都是无明凡夫，还不够聪明，也不够智慧，由于不明白诸法的真相真理而导致知见错误，否则不会这样做。
我们为什么造这些业？为什么在对境中不明真相呢？为什么一而再、再而三地犯这种错误呢
根本原因在于无明。无明，指不明诸法的究竟实相、真理，有我执我爱。这样就有贪嗔痴烦恼，有了
40

贪嗔痴烦恼就会造业。正如《地藏经》里讲：“南阎浮提众生，起心动念，无不是业，无不是罪。” 凡夫有烦恼就会造业，身口意不停地在造业，包括起心动念都在造业。
我们的所作所为、所言所语、所思所想都在犯错误，都在造罪业。那根在哪里？根在无明，即我执我爱。其实，“我”并不是实有的，但我们把“我”视为实有了，这叫执著，对自我的执著叫

修心七要

了你自己，你没有跟着烦恼走，没有被烦恼束缚，你是自在的；你没有在对境中失败，你是成功的，你是胜利者。这才是“傻人有傻福”。
若是有智慧、有修行，永远都不会受伤害，永远都不会觉得委屈。若是觉得委屈，还是缺乏
智慧；若是觉得受伤害了，还是不够智慧。

48

《修心七要》讲记（七）

《修心七要》的主要内容涉及世俗菩提心和胜义菩提心的修法，前面已经略讲了。今天讲解
在一切对境中怎样转念，一切的显现怎样视为殊胜的助缘。

报应皆归一，修一切大恩。

所有的过患都应归咎于自身。凡夫的心态都是不正确的，在现实生活中，总是看对方的过患
看自己的功德。从根本上讲，这是错误的！
偈颂讲，过患都是自己的，功德都是他人的！想学佛修行，就要把心态、观念转变过来，从
决定学佛的那一天，从皈依的那一天开始转变。很多人不明理，以前做得不好，或没有做到，但是要从今天开始，因为今天我们听到了殊胜的教言，明白了道理，就不能再明知故犯。人人都会说，尤其学佛的人都会说：“我要去五台山，去佛母洞，要脱胎换骨。”如果没有修
行，没有善根，即使去了五台山，亲临佛母洞，也不能脱胎换骨。
怎样才能脱胎换骨？在心里下决心：从今天开始，我要转变心态，转变观念！这叫开始脱胎
换骨。一切的功德都是他人的，一切的过患都是自己的。当心里痛苦、不快乐，身体不健康，遭遇不幸时，就认为这都是别人造成的，甚至是一些鬼神来找麻烦，就开始怨天尤人，这是错误的，这都是自己造的业，这叫业力现前。
我们在今生今世中造的业不计其数，无始劫以来我们造的业比天高，比海深。若是有个形状
恶业能堆积一处，整个虚空也无法容纳。
当业力现前时，我们总是感慨人生不易，经历了太多的坎坷和磨难，其实这都不算什么。我
们的阿赖耶识中有很多不良的种子，若不忏悔，不清除这些种子，不清净这些业障，将来它们就会发芽结果，我们就会堕落三恶道，要遭受地狱、饿鬼、畜生道的痛苦。这些才是真正的痛苦，才真正是难以忍受的。一旦我们真的堕落了，很难逃脱，出头无期。
我们在人间，在今生今世中所遭受的痛苦还是微不足道的，不值一提。将来业力成熟时，果
报不堪设想，要遭受难以计量的痛苦，要遭受无穷无尽的灾难。
这些业是怎么造的呢？自己这样做是否造业、带业？主要看内心、心态。一切业都依烦恼而
49

造，若心里有烦恼、不清净，那么所做的一切都是不清净的，都是业。烦恼是从我执我爱中产生的，烦恼的根是我执我爱，我们现在就要对治。怎样才能断除我执我爱？要明理，了知诸法的究竟实相。诸法的究竟实相就是无我、空性的道理。如果不明白这些道理，即使再有智慧、再精进，做
了再多的善事，有了再多的功德，都跟解脱无关，要解脱就要断除我执我爱。通过有漏的善根，通过

密宗有一种修法叫修护轮，就是驱魔之后修护轮，修护轮就是观空性。修空性的护轮是最坚
固的，空性的护轮是金刚，它可以摧毁一切，但一切法无法摧毁它，所以大家修护轮的时候应该修大空性的护轮。
我们做会供，念仪轨时有驱魔的环节，驱魔是驱我执我爱之魔。修护轮是修大空性之护轮。
以智慧观察我执我爱，它是不存在的，这叫驱魔。修护轮是把心安住于大空性的真理、真谛中，这才是真正的修护轮。
这是站在胜义谛的角度讲的，如何在对境中转念，如何把一切对境转为道用。烦恼为菩提，
烦恼为智慧，一切显现、一切对境即是智慧、即是菩提，一切都观为四身佛。以前讲过自他交换的修法，朗日塘巴尊者讲：“亏损失败自取受，利益胜利奉献他。”这是殊胜的、自他相换的菩提心。大家都会说“菩提心、菩提心”，到底什么是菩提心？“亏损失败我自取受”，亏损和失败都由我来承担、代受，这就是菩提心。跟我们凡夫的心态有天壤之别。还有“利益胜利奉献他”，胜利和利益都奉献给他人、奉献给众生，这就是菩提心。这只是世
俗菩提心，并不是胜义菩提心。我刚才讲了，胜义菩提心是大空性，一切显现视为四身佛，即这里讲的是法身、报身、化身、自性身四身，其实也可以讲五身五智。
如果真心想学佛修行，就从心里去改变、去转变，若只在口头上说，只在形式上做，徒劳无
益。如此说来，我们念经、做善事是不是没有意义了？有意义，但内心里必须要有清净的善念，要有正知正见，才会变成真正的纯善，才会变成解脱之因。

55

《修心七要》讲记（八）

《修心七要》的主要内容是菩提心。此前已经讲了世俗菩提心和胜义菩提心。菩提心包括多
种，这两天讲的内容是针对生活和工作中遇到对境、问题时，以何种心态去面对，通过何种方法去解决。

四行胜方便，所遇修道用。

此前所讲的关键点是应该怎样转变心态、调整心态。今天主要讲在行为上应该怎样做，主要是“四行”——四种方法。
普通的凡夫在遇到对境时，心里会非常烦恼痛苦，会不知所措。但也没有任何办法，只能做
无谓的挣扎。我们作为修行人，遇到对境时，心里不能慌乱。在此前也讲过，这些对境都是一种助缘，只有在对境中才能逐渐成长，趋于成熟，这并非坏事。
我们讲过很多转为道用的方法。念一转，这些对境都会成为修行的助缘，遇到的问题自然会
迎刃而解。没有修行的人，因为没有解决问题的正确观点和方法，会惊慌失措，甚至还会去犯法、造业，最后沦落到家破人亡的地步；有人即便没有这样做，但也造了很多的罪业，做了很多的错事，最终问题也未必能解决。即使得到了解决，也是暂时的，不是究竟的。
有些人甚至不惜欺骗朋友，伤害亲人等，造了很多的业，将来要遭受恶果。作为一名学佛修
行人，在面对这些对境时，更应该保护自己的心相续，即保护自己的心态，保持内心的清净与自信，一切都会过去的。
一般的世间人都会说：“时间会解决一切问题，忍一忍，很快就会过去的。”世间所有的好与
不好，都没有永久性，都会变。
作为一名修行人，我们应该怎样去面对呢？此处讲了四种方法：一、积累资粮；二、净除罪
障；三、布施恶道；四、供养护法。
一、积累资粮。当我们遇到对境和困难时，更要严格地要求自己。在顺境中，我们看起来都
像个好人，都能做个好人；在没有遇到对境时，看起来也都像个学佛人。
至于是否是真正有品德的好人，要看身处对境时的表现，尤其是遇到艰辛磨难之时，才会得
56

到检验。若此时还能保持自己做人的原则，还能坚持自己的信念，才是真正的好人。
做人应该有原则，这个原则就是：无论身处顺境或是逆境，表现都一样，才算得上是真正的
好人。只有面对事情和问题之时，才能看出人的本性和品德。
学佛修行也一样。平时看起来都很精进，都能念经打坐，坚持修行。但是当遇到对境时，就

修心七要

《修心七要》讲记（十）

今天讲解《修心七要》。《修心七要》的主要内容是世俗菩提心和胜义菩提心的修法，之前
已经讲过五种力量。这五种力量分两部分，第一部分是关于临终前应该修持的一些法，也就是所讲的五种力量；今天讲第二部分，针对临终时，以五种力量来面对死亡。

大乘死教言，五力重威仪。

临终面对死亡时要修持的五种力量，和前面讲的五种力量，只是顺序上有所不同，强调的要
点有所不同，其他都是一样的。
第一，善种力。即善根的种子的力量。指我们快到临终时，年纪大了，或患了绝症或出现死亡征相时，把自己所有的财产妥善处理了——该上供的上供，该下施的下施，做一些有益的事情，以这种方式播下善根的种子。
为什么要处理财产？怕临终放不下，变成往生的障碍。以前有很多类似的公案，有些人离开
这个世界时，放不下财产，或放不下特别喜欢的物品，然后投生为饿鬼、旁生，来守护自己的财产。曾经有一个比丘去世时，只有一个钵，他特别喜欢这个钵，后来没能放下这个钵，就投生为
一条毒蛇，整天围着钵不让别人碰。这只是一个例子，这样的情况非常多。
若是放不下一些物品，也会投生为饿鬼来找这些东西，其实他不是想伤害家人，只是因为放
不下曾经用过的东西。变成饿鬼之后，会回到家里找这个东西，这样家里会出现不愉快的事情，甚至会遭遇灾难。
这样的例子特别多。若是放下了，黄金和粪土等同，有多少财富都没有问题。否则，拥有太
多的财产，拥有喜欢的东西，都不是好事，临终时会变成解脱的障碍，会贪恋不舍，影响解脱。现在社会上很多人拼命地赚钱，积累了很多财产，最终只有两个结局——要么是财产离开
自己，要么是自己离开财产，别无选择。就像小品里演的一样，怎样都痛苦：人没死，钱没了痛苦；人死了，钱没花完更痛苦。所以财产会变成解脱的障碍。
应该妥善处理财产：或上供，或下施，或做喜欢的事情。处理好后就不会再有放不下的，这
是对一般人而言。对有修行、真正能放下的人来说，黄金和牛粪等同，有再多的财产都无所谓，不会
73

留恋这些，这些财产、物品都不会成为他解脱的障碍。
所以普通修行人，应该尽量处理好财产，尽量安排好儿女，让自己无有挂碍，这是最好的。
而修行好的人不一定需要这样做。
若是不愿意上供下施，可以立遗嘱，把财产分给儿女。我们这边有这种习惯，老人都会把自

修心七要

很多法，除了传授文武百尊的教言之外，都是大圆满，不是随便传授的。这些中阴教法确实殊胜，但如果你的相续不够成熟，对你来说无济于事，没有意义。所以我们现在是修前行、打基础，让自己的相续成熟的阶段，大家一定不要错过这样的机缘，好好打基础，好好消化这些法，让自己的相续变得成熟，到时候瓜熟蒂落，水到渠成。
那时见性是自然的，无论上师在你面前，还是不在你面前，包括在梦中，包括在你的一些觉
受之中，都会给你传授窍诀的。关键在于，让自己的相续先成熟起来，把基础打好，这是最最根本，最最重要的。

80

《修心七要》讲记（十一）

今天继续讲解《修心七要》，《修心七要》宣讲的主要内容是菩提心。对于大乘根基者来说
菩提心是必不可少的一种修法，若是没有菩提心，不可能获得大乘佛法所宣讲的所有功德与利益，所以菩提心的修法非常重要。
历史上，旧噶当派的格西们也特别重视菩提心的修法，《修心七要》是恰达瓦格西的著作，
其中不仅包含了旧噶当派所有的修行窍诀，也包括了大乘修法的一切要点。虽然《修心七要》的词句简单，语言质朴，但涵盖的内容广泛，句句都是窍诀，希望大家不要忽略，要倍加珍惜。

诸法摄一要，二证取上首，
恒当依欢喜，能散即圆满。

此处宣讲了四种标准，我们学佛修行是否如法，是否能真正得到佛法的加持与能量，主要以
这些标准来衡量。善恶的标准在佛法里，以佛法的智慧去衡量，才能了知善恶，才能分辨善恶。学佛是否如法，也以这些标准来衡量，由此才能看清真伪，这是很重要的。
我们都是凡夫，自我观念非常强，即佛法里讲的我执特别严重，所以经常以自己的分别念来
衡量善恶，以自己的分别念来衡量学佛是否如法，甚至还衡量别人，这都是错误的，应以佛法的智慧来衡量。
第一个标准，“诸法摄一要”：首先，大乘小乘、显宗密宗所有佛法，佛宣讲的教言，都是一
样的，都是解脱成佛的正确方法。有时，佛法也讲人天乘，这是特殊的情况。其实人天乘不属于真正的佛法，真正的佛法是解脱成佛的方法。
当年释迦牟尼佛在印度菩提树下示现成佛时，七七四十九天没有讲经说法，也可以说没有转
法轮。后来，经过帝释王、梵天王等很多天界众生的虔诚祈请，佛才开始讲经说法，才开始转法轮。佛说：我已经到达了彼岸——已经解脱成佛了，因此可以把这些方法，毫无保留地传授给
大家。谁有兴趣，谁有这种需求，都可以学，你们也跟我一样都能到达彼岸，都能解脱成佛。随后，宣讲了许多佛法，共转了三次法轮。
所有的佛法，无论是小乘还是大乘，无论是显宗还是密宗，都是解脱成佛的方法。解脱指能
81

战胜自我，能解决负面情绪，对治种种烦恼。解脱是解脱烦恼，对治烦恼，而不是控制。什么是解脱烦恼？就是非常智慧地解决负面情绪。
当你产生智慧时，真正明白这些道理时，这些负面情绪自然就会销声匿迹，这些烦恼自然就
会在你的相续中烟消云散。学佛，无论是学大乘还是学小乘，无论是学显宗还是学密宗，若是不能对

修心七要

入水里是淹不死的，被置身火里是烧不死的，从悬崖上掉下来是摔不死的。你们看看《莲师传》，就知道莲师的本事了。你能跟他学吗？
不能跟这些大成就者学，我们的修行即使达到了那种境界，也不能做这些事。那些示现是为
了度化众生，没有这种意义、目的和作用，他们也不会示现神通。
应该传讲佛法，让众生明白诸法的究竟实相，破迷开悟，见性成佛，才是正确的、可靠的。
当修行达到这种境界时，躺着是法身，站着是大圆满，都是清净的、平等的、自在的、无碍的。刚开始时不能这么做，这叫懈怠。
用这些标准衡量自己，就能知道自己是否有修行，学法是否如法。但依此不能完全衡量你修行OK了，达到究竟的真谛了，还要精进。即便你有这些功德，有这些特征，还要继续坚持，要精进地学修。

91

修心七要

修心七要

就走过去了；而过小溪时，却绕了很远的路。很多人看见了，难以理解。应该绕着过大河，直接过小河才对，他却反其道而行之。问其原因，他说藏地的学佛人就是这样，面对一些大的恶业时，不考虑、不在乎；但面对一些微小的恶业和琐事时，却很谨慎、很在意。他的目的是为大家现身说法。事实确实是这样的。
现在有些人就是如此舍本逐末，严重的恶业不注意，对细枝末节的过错却很谨慎，我们不可
以这样。恶业有轻有重，有我们目前能做到的与做不到的，应该以佛法为取舍标准，以自己的根基去行持，不可有颠倒的行为，此为第三种。共讲了三个总义，今天就讲到此。

101

修
心
七
要

修心七要

史上确实有认定转世灵童的传统，但现在也不实行了，因为大家都不赞同。今后在藏地也不需要认定，若真的是佛菩萨再来，自己会凸显的，不需要认定。
有些人就是瞎起哄，瞎宣传：这个是成就者，那个是活佛。你有何依据和资格证明他是活佛都是道听途说，都是不如法的。华智仁波切说：“不赞不谤一切人。”不要赞叹也不要诽谤，做好自己就是最好的选择。在不了解的情况下，不赞叹，不诽谤，不亲近。
此处主要宣讲了如理如法地依止善友、道友。所以我们不要远离道友、善友，要与他们共同
进步，这样我们才会获得成就。
大家一起学修，共修很重要。当时佛陀建立了僧团，直至后来传扬密法，也特别强调共修。
以前讲过个人的力量像火星，众人的力量像火焰。真正想获得修行上的成就，要靠大家的力量，只靠自己的力量是不行的。若依靠大家的力量，就要具有正知正见，要如理如法地依止善友、亲近善友，这一点非常重要。

108

——

诸如此类，就如同饭菜有毒而应立即舍弃，若执意吃下去，定会丧失性命。
同理，若是学佛修行表里不一，就会丧失慧命，这非同儿戏。现在学佛修行的人很多，但真
正能做到表里如一的人非常罕见。我希望在座的同修、弟子尽量不要犯这种错误，尽全力做到表里如一。
我经常强调：让佛法融入相续，把修行融入生活；让佛法来改变内心，用修行来改变生活。
只有这样我们才会成就，才会得到佛法真实的功德和利益。否则，虽然学佛十年、二十年了，但最后却让自己变成了佛教油子。
俗话说：“放下屠刀，立地成佛。”佛法可以调化所有的人，唯独无法调化佛教油子。因为他
们所有的道理都懂，表面的功夫都会做，其实很难真正明白，好比酥油可以浸软所有的皮革，但唯独无法浸软装酥油的皮革。所以，大家一定要小心谨慎！
百日共修很殊胜，非常稀有难得。但是能否得到真实的利益和功德，完全取决于你自己。
在百日共修开始的那天，我就跟大家说了，百日共修期间跟平日的要求不一样。上等修行人
要每分钟有变化、有进步。百日共修已经十多天了，大家有没有做到变化和进步？是不是每分钟都在变化、进步？可能没有几人能做到。
中等根基者应该每小时有进步、有提高。这样的人也许有，但不多，能做到这样也不得了。下等修行人——最差的也要日日有进步、有提高。现场在座的有两百多人，参加百日共修
的人至少也有一百多人，若是百分之三十到四十的人，符合这样的标准，说明我们的百日共修举办得很成功，是有意义的。这是最低的要求，大家应该竭尽全力，知难而进！

122

这都属于发利他心，做利他事，即世俗菩提心——愿菩提心和行菩提心。我们以此发心，
继而行动，是为自己积累善根，积累功德。
若布施之后，没有得到相应的回报，心里就有烦恼。修安忍时，如果对方不能理解自己，继
续有伤害自己的行为，心里就委屈：我这么让他、忍他，他还不明白，还一而再、再而三地反复伤害我……心里生烦恼。其实对于一个真正明理之人，一个真正发菩提心之人来说，不应该抱有这种心态，应该以教理衡量自己。
也许很多人认为，“我学佛、出家这么多年，掌握了这么多理论，一打坐就能进入状态，很了不起！”那你依教理衡量一下自己的内心，有没有存在这种情况：布施时没有得到相应的回报，对方也不知道感恩，你的内心是否在动摇？“这个人怎么这样啊？我这样无条件地利益他、帮助他，给他吃的、穿的、用的，他不但不感动，还恩将仇报！”心里有没有抱怨？按大乘佛法的教理来说，这一切都是为自己做的。以前我给发心人员也讲过，“你们的发心很好，确实付出了很多，但都是为自己而做，不是为别人而做。”只有这样做，才可以积累善根和功德，才能获得成就。实际上利益他人就是利益自己！我们的上师如意宝讲的很直接，如果想究竟利益自己，“暂时利他乃窍诀”。想究竟利益自己，
就应该暂时利益他人，这才是最好的窍诀，是圆满自己的一种方法！然而很多学佛人，都没有明白这个道理，所以没有发出利他菩提心。当真正发出菩提心的那一刻，一切会当下圆满，命运也会随之改变。
如果有目的、有所求，就不是清净菩提心。虽然有利他之心，也有利他的行为，但掺杂了私
心杂念，就不圆满了。因此，没有目的，没有要求，不为自己，也非为了积累功德、积累善根，纯粹是利益他人，才能积累功德。
在利益众生时，有些人抱怨：我如此这般去帮助他，不厌其烦地为他讲解，他竟然还不明白
还不感动啊？很多人在外面结缘无果，最后失去了信心，感觉太难了：我给了他很多的结缘品，也讲了很多道理，他不仅不明白，还对我有看法。在没有成就、没有成佛之前，遭遇这一切都是正常的。

你这样做，都是为了自己，想要圆满，就要去这样做——无怨无悔地做。当你成佛之后，
才会真正拥有能力，才能真正感化他、度化他！将来你成佛时，你结缘的这些众生可能都会成为你的首要弟子，这个时候就容易度化他们了。一位佛示现成佛，首先要修好自己的刹土、他的所化众生，还有他的愿力。所以要无怨无悔地结缘，同时，要避免结恶缘。

126

有人结的是恶缘，有人结缘另有目的，发心不纯也属于结恶缘；有的手段用得不恰当，也会
结恶缘。最后导致生起厌倦心：这个人太难相处了，我再也不跟他接触了，再也不跟他结缘了。若你有舍弃众生之心，也是结恶缘。结恶缘就不好了，要结善缘。

有的人会想，“也许轮不到我吧？等我成佛时，人家已经成佛了。怎么办？”人家先成佛，就
会来度化你。也有这样的情况，人家成佛了，你也成佛了，人家就会来帮助你，弘扬你的教法。我们学修的教法是释迦牟尼佛的教法，有很多佛、菩萨，帮他弘扬他的教法，可能他们以前跟释迦牟尼佛结过善缘！佛法里讲缘起，这都不是无缘无故的。

自利利他，二利圆满，我们所修的密宗里的殊胜仪轨，都包含了二利的修法。比如我们观想
本尊：先观种子字，观种子字时有二利，种子字发光先做二利，然后种子字变成了本尊，本尊的心间发光再做二利，所以称为二利圆满。自利他利，无论是落在“自利”的边上，还是落在“他利”的边上，均不如法。自利他利——二利圆满、二利圆融，才是究竟的。
无分别、无执著，指堕入有边是错误，堕入无边也是错误，不堕入任何一边，才是真正的、
究竟的境界。还有苦和乐，堕入苦边或乐边都是错，都是边。
我们讲大空性、大光明，即是不堕边的意思！不堕入任何一边称为大光明、大空性。若认为
万法皆无，都空了，就堕到了无边；认为万法都存在，即是堕入了有边。不堕入有边，不堕入无边，才是最究竟的境地。我们才可以拥抱大光明，才可以进入大空性的状态。“光明”“空性”，之前都有一个“大”字，它是不堕入任何边的意思，所以用它来形容、表示。
再者，苦和乐——苦边、乐边。我们现在学佛修行，状态都是不正确的。我们追求快乐，
想得到快乐，顺境来时得意忘形，内心的喜悦无以言表，这是错误的。只有远离了苦边和乐边才有大乐。我经常跟大家讲，普通凡夫没有享受过真正的快乐，我们所追求、所了知的快乐是与“苦”相对的。与“苦”相对的快乐并不是快乐，是相对而言的，相对的都是虚假的。不堕入苦边，也不堕入乐边，大乐就出现了，这才是真正的快乐！我们要追求快乐，最终要得到快乐，并且，此快乐非与“苦”相对，而是超越的快乐。为什么经常讲“不能有所求”？佛法里讲，求本身是一种苦，不求时才有快乐。我们现在的状态都是在求。我们学佛，参加共修，大部分人都有所求，这是不正确的。
只有远离了苦边、乐边，才是真正的大乐。与世间的观念相比，是矛盾的。我说的世间、出
世间，是心里的一种状态：前者是分别的，后者是平等的。一个叫凡夫，一个称为佛。凡夫和佛取决于心理状态：平等是佛，分别是凡夫。我们有许多的取舍，也许有人认为“达至超越了，就不再有取舍了”。不是的，仍然有取舍。但此时的“取舍”，指超越后，在一个明了的状态，在智慧的引导下做的取舍，是无有障碍的，是自在的。在这之前是有分别的，凡夫取舍都是障

127

碍。我们做取舍有障碍，不自在。
有时候我们取舍善恶因果，心里会很不自在。因为是凡夫的分别心态，取舍都是障碍，都是
不自在。当你真正开悟、成就之时，处于一个明了或觉悟的状态，再做取舍，就是无有障碍的，是自在的。二者区别很大，所以佛讲万法唯心。

修心七要

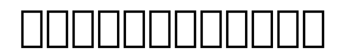
因为这是无始劫的习气。但是对学佛人来说不是太难，因为我们可以思维因果、无常的道理，或者思维空性：从因果的角度讲，明白这都是自己造的业，自己的业力跟别人没有关系；从无常的角度讲，一切都已经过去了；从空性的角度讲，一切都是如幻如梦。因此没有必要记恨、嗔恨。
我们之所以讲这些，就是要你明理。若是你从各种角度去思维、观察，有智慧地去面对，就
不会有困难，很容易做到，否则会很难。我反复强调要明理，若明理了就做到了。
十年前我们讲学《佛子行三十七颂》，其中的内容是一般凡夫无法做到的，虽然嘴上说的好
听，自称没有问题，但是真正要做到就难了，一般凡夫不可能做到。只有明白了佛法所宣讲的因果、轮回、无常、空性的道理，才不难做到。
现在很多人心里存有疑惑，观察后发现自己是个十恶不赦的人，觉得学佛修行太难了，什么
时候才能做到啊？只有明理后才能做到，明理了，业障自然就清净了。若是不明理，没有觉悟和智慧，真的非常难，所谓的解脱都是梦想，不可能实现的。

130

修心七要

所以，要知道问题出在哪里，不要总是在别人身上找缺点，问题明明都出在自己的身上。佛
上师如意宝讲过，念四十万遍金刚萨垛心咒，可以消除一切业障，我们都念完了，业障依旧存在，并没有消除，就起了疑心：“上师如意宝是不是在骗我们？上师说的话是不是有问题？”不可能的事。唯一的原因是自己修行不到位，念金刚萨垛心咒时缺失了四种对治力，缺失了正知正念的摄持，是自己的问题，是自己做得太差。
就拿我自身来说，若是突然离开这个世界，一点把握也没有。虽然我依止上师的时间很长，而且过程也很艰难，但是无论何时,无论何种情况，我对上师和法都不会有任何的怀疑，也不会有任何的埋怨。我经常跟大家讲，上师没有问题，法也没有问题，问题出在自己身上。
我依止上师很多年了，是自己不够精进，下的功夫不到位，所以到今天还没有成就。我七岁
出家，从十几岁开始学佛，到现在已经三十多年了，但是对死亡、对来世还是没有把握，这都是自己的问题！
有时候心里也很害怕，对自己也很失望，但是没有办法。自己的烦恼习气太重了，尽管遇到
了如佛陀般的上师，得到了九乘之巅、即身成佛之法，然而至今还是个凡夫，对生死还是没有把握，这真的是自己的问题。
其实，如果我现在没有这么多事情要处理，应该从今天，或者从明天开始就闭门思过。真的
无论怎样，将来就是下地狱，堕落了，我都不会怀疑我的上师，不会怀疑佛法；也不会埋怨我的上师，不会埋怨佛法。要恨就恨自己，要怨就怨自己，是自己太差了。
归根结底，就是要反省自己，在自身上找错误，一切责任就在自身，都是自己的问题，这一
点真的很重要，如果真能这样做，才有真正的修行，才能获得真正的成就。

137



修心七要

却还乱用信财。俗话说“地狱门前僧人多”，原因就在于此。
其实，我们这些学佛人毛病很多，习气很重，若不如理如法地学佛修行，却拿佛法造业，果
报是非常严重的。虽然剃头了、出家了，但毕竟还是凡夫，有一些烦恼习气是正常的，不过一定要有惭愧之心，要尽量对治烦恼习气，这是很重要的。
还有些出家人、学佛人在道场与同修道友抢位置。比如自己去霸占靠前面的、比较好的位置
这也是不如法的。在喇荣，无论何人都是遵循先来后到的原则，没有固定的位置。我们道场也一样，没有固定的位置，若是有“这是我的位置”的想法，认为别人不应该坐在那个位置上，甚至生烦恼，这是自寻烦恼，是自己犯错误。
我们有供养团，供养团里维那、打法器的人，必须要坐在前面，因为供养团代表的是僧团，
要带领大家修仪轨，没有供养团无法修仪轨。摇铃鼓时，不论是急摇、慢摇，还是断鼓，都要以鼓主为标准，摇的方向也要与鼓主一致，这样才会整齐划一。还有打小鼓的，是打节奏的。所以供养团的人可以坐在前面，其他人都没有固定的位置。
若戒律部有安排，要服从戒律部的安排；若没有，大家就遵循先来后到的原则找位置坐。以
前在喇荣，即使是活佛、堪布来晚了，也不搞特殊，都坐在门框附近，或门外，或是最后面，甚至跟鞋坐在一起（门厅里全是鞋）。
我们这里也一样，将来无论是法师，还是堪布堪姆，都要如此。当然，讲法的时候就另当别
论了，此时他肯定要坐在前面，或坐在法座上，这是对佛法的尊重，体现佛法的至高无上，并不是对某个人的尊重。
今天我为什么要坐在前面，还要坐在法座上呢？因为我是传法者、讲法者，必须要这样做。
佛经里有明确的说明。我高高在上，是对法的恭敬；你们在下面用心谛听，也是对法的恭敬。因为正法才是我们真正的依怙，才是我们真正解脱的要诀。所以对法要非常恭敬，无论谁讲法，都要恭敬。有些人看到是辅导师辅导，不是上师开示，就很随便，这是对法的不恭敬。大家要明白，我
们这样做，不是搞个人崇拜，而是对法的恭敬，切记！

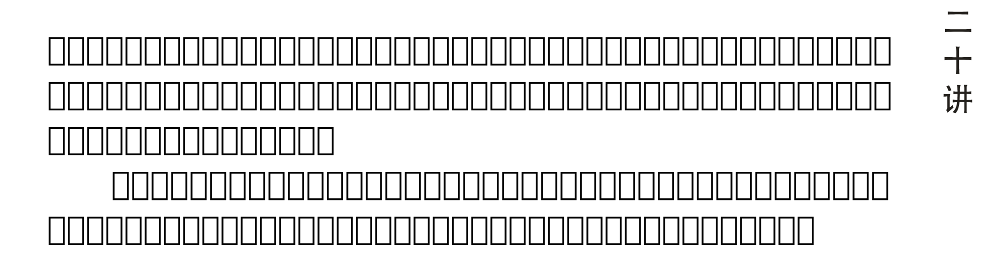
143

有些人在初期私交甚密，同吃共住，亲密无间，过段时间则恩断义绝、反目成仇。关系过近
不利于修行，不利于学佛，反之亦然。更有甚者，因为他人曾经伤害过自己，而讨厌、嫉恨、远离，这更是错误的、不如法的。
对同修、对其他上师善知识，都要做到“不赞不谤陌生师，不赞不谤一切人”。我多年来谨慎
遵循此规则。对不了解、不熟悉的人不赞叹也不诽谤，避免造不必要的恶业。有的根本不了解，也不熟悉，就说“某某是佛的化身、慈悲无量……”仅过几个月就狐疑
猜忌，甚至心生邪见了。在藏地此类现象时有发生，汉地尤甚。因此，没有深入了解之前，要稳重谨慎，做好自己就ＯＫ了，为什么要冒这个险，搞这些名堂？做人要有原则。

150

正的修行，没有转为道用的能力，依然生活是生活，修行是修行。但是，要努力去做，去争取，这是有过程的，而且过程都很漫长。我们的佛祖释迦牟尼佛经历了三大阿僧祇劫（从发菩提心开始），最终才成道的。这个过程不会很快。
人和人的根基不同，但不要欺骗自己，不要忽悠自己。谁都不能欺骗你，谁都不能忽悠你，
但是你自己可以忽悠自己，你自己可以欺骗自己。对于凡夫来说，自己是自己最大的敌人。

157



修心七要

修心七要

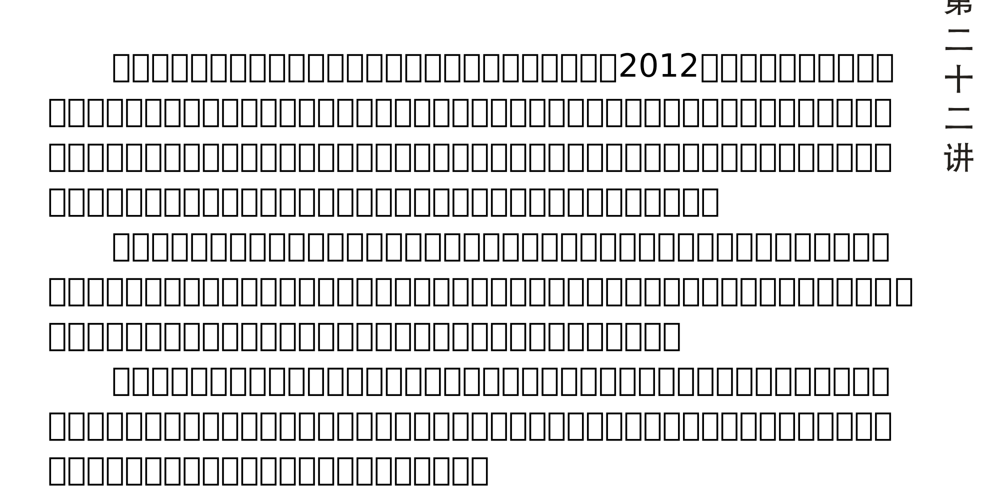
心相续，直至彼岸。
以前给大家讲加行时，经常强调，要老实、要认真。我们学佛修行总是不老实、不认真。嘴
上念的，都是美好的愿望、祝福，都是高深的境界，但心里全是烦恼、分别、自私自利。心口不一，这就是不认真、不老实。希望大家都能认真、老实。
你们每天四座观想九加行的内容，但是表里如一了吗？在外表上看很庄严，很像个修行人。
别人看不到你们的内心，你自己能看到自己的内心，你的内心真如外表那么庄严吗？有那么清净吗？真的是一个修行人吗？要表里如一，不要在表面上装得清净，内心肮脏，这样很难成功。
人身难得，佛法难闻，真的不容易。对佛法生起信心，真正得到佛法的人，该是多大的福报
不是世间的福报能比的。有财富的人不一定有法福，有法福的人不一定有世间的财富。你们能对佛法生起信心，能这样学修佛法，是你们的福报，这叫法福。也许有些人不以为然，觉得学佛人、尤其是出家人一无所有。其实未必，我们是没有财富，但是我们有法福；我们没有物质生活，但是有精神生活；我们是没有世间的成功，但是有内心的清净和祥和，这就足够了。
凡夫追求的是物质享受，修行人追求的是精神享受；凡夫追求的是外在的解脱，学佛人追求
的是内在的解脱，都是不一样的。每个人的追求、意乐不一样，没有必要互相排斥。众生的根基不同，福报不同，但都在地球上共存，都要和睦相处。大家一定要珍惜，一定要表里如一，一定要心口一致。我有时候会过来看看你们，没有别的意思，就是希望你们能珍惜，能表里如一。希望我来看
一下，飞走的心就能收回来，纷乱的心绪能消停一点。今天就讲到此。

164

Ok

对于生死自在的人来说，死亡与活着没有区别。正如电影《2012》最后一段镜头，海啸
来了，老和尚的徒弟跑了，但老和尚仍然泰然自若地为众生撞钟祈祷。这是因为老和尚对死亡没有恐惧，他明白了死亡的真相，如同房子旧了换座新房子，衣服旧了换件新衣服。而我们为什么痛苦呢？就是因为愚痴颠倒。生和死也是平等无二的，对一个生死自在的人来说都一样。
当我们的修行达到这种境界时，无论在顺境，还是在逆境，在任何状态下，内心都能如如不
动，保持平静的状态，这就叫成就。这样，我们学佛修行就有结果、就有意义了。如果遇到一些对境，尤其面对死亡时，就心慌意乱、恐惧挣扎，那我们学佛修行就失去意义了。
有没有修行，在面对对境尤其是面对死亡时就知道。其实，死亡、中阴身、来世才是真正的
大问题，其他的一概不是问题。如果不如理如法地学佛修行，整天自寻烦恼，不是这个问题，就是那个问题，烦恼层出不穷，痛苦连绵不绝，都是活该！

173



修心七要

主，即便文殊菩萨再来、观音菩萨再来，也是给释迦牟尼佛打工的。你哪有这个权利啊？现在有些人好像比佛还厉害，“没有事，你不用受持戒律，听我的话就行！你不必修禅定，不要那么麻烦，我可以直接把你送到西方极乐世界……”这都是吹牛，我是不会相信这些的。我希望大家理智一点，有自己的主见，不要听信这些，不要总是道听途说。

182

修心七要

也喝了牛奶，身体才恢复了，有了打坐的力气，到了菩提树下入座，终于成道了。后来外道的那些师父就诽谤佛陀，也不愿意亲近佛陀，质疑他获得的成就。他们认为若舍弃了苦修，不可能获得成就。虽然这是历史，但由此我们应该明白，单单依靠苦修是不能成就的，所以基本的生活条件还是要有保障的。
我们讲加行的时候讲过，暇满的人身非常难得，为了能更好地学佛修行，可以保护自己的身
体。密宗里讲，我们的身体是一座坛城，可以供养。生活不堕两边，要保持中庸，这也是很重要的。此外，其他学佛修行的条件和机缘也很重要。现在我们这里所有的条件都具备，比如在实修中心，既有基本的生活条件——吃穿住用样样俱全，还有佛法。每天都可以听闻佛法、修持佛法，所有的课程任你学、任你修，环境优美，无人打扰。唯一差的是自己太差劲了，每天得过且过、一切错过，总有一天你一定会后悔的！
我经常跟大家讲，这样的机缘和条件都不会长久，所以大家一定要珍惜每分每秒。现在正是
给自己充电、加油的大好机会，尽可能地利用一切时间和精力给自己多充电、多加油。虽然要面对种种对境、违缘，但当你充足电、加满油后，肯定会跟其他人不一样。若是不珍惜机缘，将来一定会后悔的，所以希望大家都不要虚度光阴，不要懈怠懒惰，要精进认真学佛修行。
学佛修行是个人的事，跟道场没有关系，跟我没有关系，跟别人没有关系，跟同修也没有关系，都是自己的事。俗话说“个人吃饭个人饱”，你自己吃饱了，别人都饿了，你也不会饿。
你们学佛修行好像是为了面子，好像不好好学佛修行就没面子，好像是为我、为寺院、为同
修而学修的一样。错了，这都是自己的事！
以上讲了三个主要因：第一依止善知识；第二具足信心，信心来自明理，首先要明理，明理
很重要；第三是生活即学佛修行的条件，不堕入两边，保持中庸。这三点很重要。

190

[illegible]

间长了就会想家，回到家里才会舒服，才会放松。
其实这是分别，到哪里都是一样，地狱是你的家，天堂也是你的家；极乐世界是你的家，娑
婆世界也是你的家，处处都是你的家。

197

修心七要

修心七要

修心七要

生起一个恶念时就放一个黑豆，生起一个善念时就放一个白豆。开始时全是黑豆，没有一颗白豆，慢慢调整心念，黑豆白豆就一样多了，再修炼、修炼……最后全是白豆，没有黑豆了，这时就成就了。我们就要这样修行。
我说话很实在，经常强调，学修要“老实、认真”，就是这个意思。能不能老实一点？能不能
认真一点？这点很重要。每一堂课，每一座修法，都要观察自己的内心。在百日共修的每一座修法开始时，提醒大家发菩提心，结束时也有提醒：一座中你把握得怎么样？生起了恶念还是善念？如果不行就要忏悔，如果还可以，下次要继续坚持。提醒你们的时候，心里想了吗？下决心了吗？忏悔了吗？没有吧，都当做耳边风了。
还有人早上接完传承，就在外面四处溜达，不听辅导师的辅导和讲解。难道你都明白了吗？
若是一听就明白，那你肯定是再来的，你可以上来坐，我可以把这个位置让给你。在外面闲得无聊，晃来晃去，你真有那么厉害，一听就明白？我讲的加行也有很多内容、很多细节，可以说穷尽一生都很难思维透彻。学佛修行要靠这种精神，这很很重要。
总而言之，学佛修行要不偏堕，全面、深入地学修。要依止上师，依正知正见，还要依靠戒
律的约束，才能真正提升自己并且坚持到最后。

216

修心七要

我们在修行的过程中，有很多种觉受，明、乐、无分别三种觉受，是概括性讲的。当这些觉
受出现时，不理睬就行了。
前几年，我去了一个地方，那是我很向往的地方，虽然很偏僻，但那是我们的一位传承上师
— — 华智仁波切的上师无畏如来芽闭关的地方。我们是开车去的，最后一段没有路，走着过去的，到达目的地时天已经黑了。我们在山下住的，那个地方什么也没有，没有地方睡，我们也没有准备，车里只有一个小帐篷。我睡在帐篷里，他们有的睡在车里，有的在外面坐着。
那是我最有信心的一位上师的道场。按理说，我那天晚上应该做好梦的，相反，那天晚上全
是迷乱、恐怖的显现。但我是这么想的，可能都是觉受，都是对我的考验。
其实刚开始时，我心里认为肯定会做很殊胜的梦，肯定会在梦中给我灌顶。但什么也没有，
出现的全是恐怖或不好的景象。这也是一种对境，也是对我的考验，可能也是上师的化现。这样一想，我去那里一点都不遗憾，我得到了加持，得到了摄受，虽然没有梦到上师，梦中也没有给我灌顶（刚开始我是带着这种希望去的，但却事与愿违），全是恐怖、迷乱的现象，但一样是摄受，一样是上师的化现。
我们学佛修行的过程也一样，无论是顺境还是逆境，都是佛菩萨的化现，都是我们自性的显
现，也就是法身佛的显现，这样想才是正确的。
一切都要转为道用，有这个能力，就没有不好的，没有不圆满的，一切都是清净的、圆满的
所以不依赖他缘，不能遇到一点问题和违缘的时候，就动摇自己的决心，任何时候都不能动摇自己的菩提心之决心。

225

修心七要

修心七要

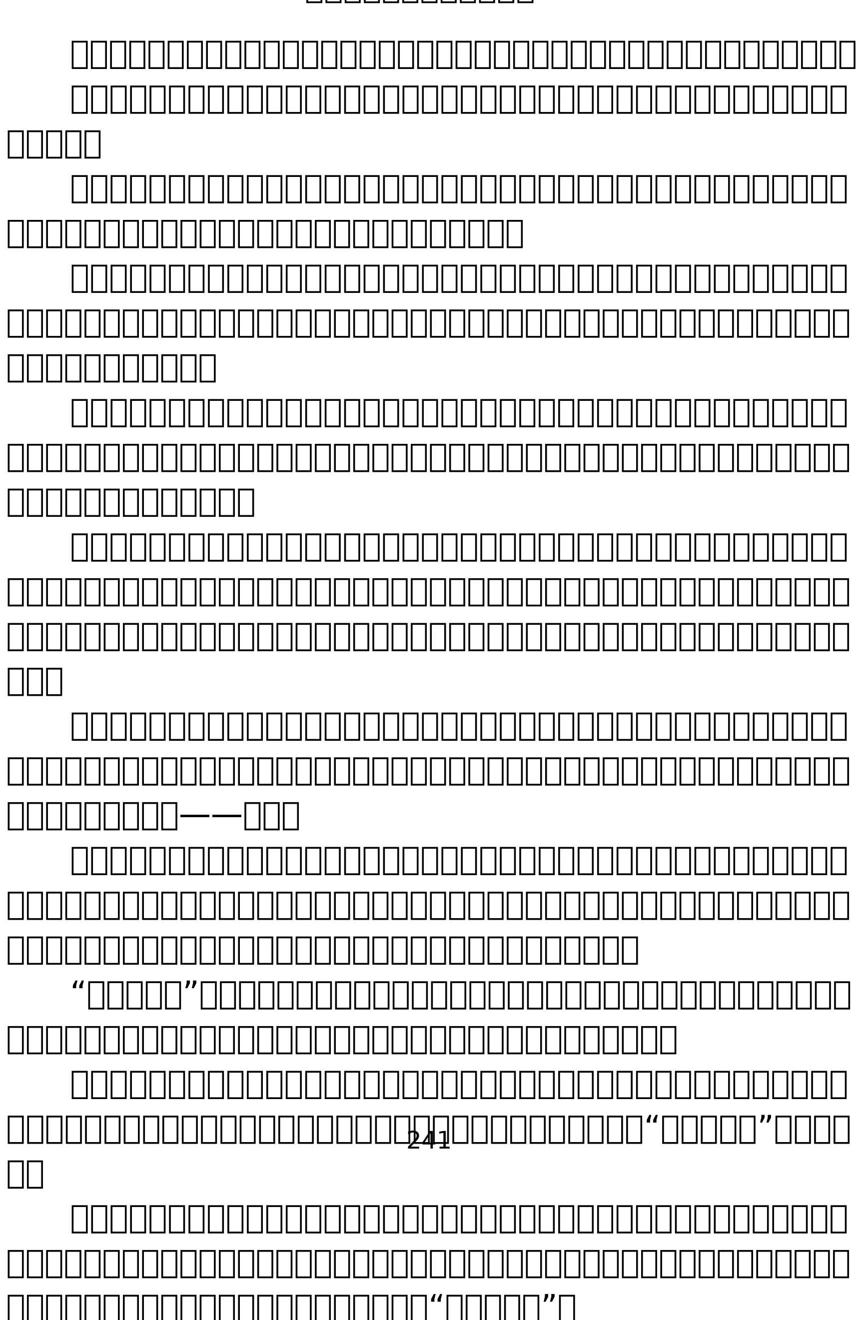
修心七要

有这种习惯和毛病：一会儿精进得不得了，一会儿又懈怠得不得了。精进的时候，早上、晚上、白天都很用功；一不精进，就全不做了。断断续续肯定没有串习力，没有串习力就没有对治力。

当坚定而修，

以坚定的信念而学修，无论遇到怎样的对境，都不能动摇自己的决心。我们是大乘修行人，
要恒顺众生，但恒顺众生的同时也不能动摇自己的决心，不能越过自己做人的底线。如果连做人的原则都丧失了，如何随顺众生？无原则地随顺众生是错误的。随顺众生却丧失了自己的信念，这样无法利益众生。
在自己信念坚定的基础上恒顺众生，才能利益他人；有做人的原则，在不越过原则的基础上
恒顺众生，才能真正感化众生。所以信念不能动摇，不能没有原则，这样下去，最终才能成就。

以二观察解，

即通过两种观察，来获得解脱。
此处讲的两种观察，不同的论师有不同的解释。《日光疏》中，将其定义为细观察和粗观察
有的大德则认为是观察烦恼和我执，即一旦烦恼生起，就要以对治法将其断除。如果我执严重，就要以无我和空性的智慧将其看破。
无著菩萨有另一种解释方法，即先观察相续，看何种烦恼最粗大，然后想方设法讲其压伏。
然后再进一步观察产生烦恼的对境，看烦恼是否真正存在。一方面要观察烦恼的本体是否存在，另一方面观察引生烦恼的外境先前时，烦恼是否会产生，这就是“以二观察解”。

233